

リーダーを育て、健康づくりの輪を広げよう！

みずほ教育福祉財団助成「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」報告

平成28年度、全老連はみずほ教育福祉財団より助成を受け、全国24府県・指定都市における39市区町村老連において「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」が取り組まれました（実施老連名簿は5ページ参照）。

この事業の大きな目的は二つあります。一つ目は総合的な学習を通じて「リーダー養成」をはかること。本年度は全国で約1200名のリーダーが誕生しました。二つ目は養成したリーダーを交えて「キャンペーン（意識啓発）事業」を開催し、多くの人に介護予防・健康づくりの大切さを伝えることです。さらにこれらの事業を通じて、全老連が養成した「健康づくり推進員」の活躍の場を広げる取り組みが行われました。

本特集では、全国の実施老連の中から五つの市町村老連の取り組みを紹介します。

※「健康づくり推進員」とは

都道府県・指定都市老連がすすめる健康づくり事業への協力・支援を行うことを目的とする。全老連「健康づくり中央セミナー」の終了者。老人クラブの基礎講座と運動、栄養、医療などの六つの専門講座を学習。平成15年度から28年度までの修了者は延べ890名になる。

リーダー養成を通じて健康意識を高めよう！

青森県 三戸町老人クラブ連合会

●リーダー養成20名（各クラブ1名対象）

●講座内容―生活習慣病・健康診断、食生活、口腔管理、いきいき百歳体操、スポーツ吹き矢

三戸町は青森県内で最も介護保険料が高い町です。そこで「のぼそう健康寿命！ 介護

保険料ワースト1（県内最高額）返上」をモットーにリーダーを養成して、学んだ知識を会員や地域の高齢者に伝え、地域全体の健康意識を高めようと考えました。

講座内容

は健康診断の大切さや生活習慣病など具体的なことを教えて欲しいという役員



笑い声が響く三戸町老連スポーツ大会

の意見を踏まえて、地域包括支援センターと相談して決めました。終了後、受講者から「学んだことを自分のためだけでなく、地域のためにも活かしたい」との感想が寄せられました。

キャンペーン事業は、一般高齢者にも参加を呼びかけ「町老連スポーツ大会」を開催、多くの人からだを動かす楽しさを学んでもらいました。

《地域包括支援センターの期待》

事業に協力していただいた地域包括支援センターの保健師からは、「質疑応答の内容から、参加者の学習意欲が非常に高いと感じた。今回の知識を活かして地域活動につなげて欲しい」「地域の情報を教えてもらいながら、一緒に地域の健康づくりに関わっていききたい」との感想をいただきました。市老連としてはさまざまな事業の中で、リーダーが活躍できる場を増やしていきたいと考えています。

体操を学んで、介護予防事業の参加につなげる

山梨県 南アルプス市老人クラブ連合会

●リーダー養成25名（老人クラブ役員、会員対象）

●講座内容―高齢者の現状、いきいき百歳体



介護予防について学習中

操、介護予防、認知症予防、転倒予防、お

口の健康、高齢による衰弱予防

事業のねらいは以下の三つです。①講座内

容を会員に啓発して、健康づくりを広めるこ

と ②学習を通じて現在の老人クラブ活動も

介護予防であることを再認識すること ③学

んだことを活動に取り入れて発信して、地域

全体で介護予防に取り組んでいくこと。

講座のテーマに選んだ「いきいき百歳体操」

は、市が新地域支援事業（介護予防・日常生

活支援総合事業）の介護予防事業として、地域で実践するグループを募り普及している体操です。セミナーで直接講師から指導を受けてしっかりと習得することで、地域に戻ったときに活躍の場が広がると考えました。

キャンペーン事業では、「体操を広めたい」という受講者からの希望により、単位クラブのリーダーを招いて、「いきいき百歳体操」をはじめ講座で学んだ「認知症、転倒予防体操」「介護予防体操」の講習会を行いました。講座や事業を通じて、受講者の連帯感も生まれ、単位クラブや地域で介護予防に取り組もうとする意識が全体に広がっています。

「お出かけ健康法」を広げて、健康寿命県内1位を目指す！

奈良県 平群町長寿会連合会

●リーダー養成30名（地区健康委員、女性部員、連合会役員対象）

●講座内容―お出かけ健康法の習熟、高齢期の食生活、上手な医療の受け方、歯・口腔の健康管理、体力測定

「お出かけ健康法」を連合会に広めるためのリーダー養成に取り組みました。この健康法は奈良県が推奨しているもので、普及に向けて、日々の歩数や早歩き時間を測定する「活